

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ
РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Бондин В. И., д-р пед.наук, проф.

Пономарева И. А., канд. пед. наук, доц.

Пестриков Е. А.

Седлов С. И.

*Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону,
Российская Федерация*

Аннотация. В работе рассматриваются актуальные проблемы теории и практики развития оздоровительной физической культуры студенческой молодёжи. Дается характеристика быстрых темпов изучения организма человека и смены условий жизнедеятельности населения, которые ещё недостаточно представлены в современных исследованиях. Указывается необходимость выявления наиболее важных для здоровья факторов, направленных на дальнейшее развитие оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: актуальные проблемы, теория и практика, оздоровительная физическая культура, студенты.

Актуальность. Актуальность дальнейшего развития теории и практики оздоровительной физической культуры студенческой молодёжи определяется необходимостью повышения уровня показателей соматического здоровья выпускников вузов как важнейшего условия для эффективного решения социальных государственных задач нашего общества. Однако быстрые темпы изучения организма человека и смена условий жизнедеятельности населения до настоящего времени ещё недостаточно представлены в научных исследованиях по формированию, развитию, сохранению здоровья и увеличению продолжительности жизни.

Целью данной работы явилось выявление важнейших для здоровья факторов, направленных на наиболее эффективную разработку теории и практики оздоровительной физической культуры молодёжи.

Методы исследования. метод теоретического анализа современной литературы по современной проблеме. Использовались наиболее достоверные социологические методы опроса, педагогического наблюдения и анкетирования.

Результаты исследования. Всесторонний анализ литературы по данной проблеме свидетельствует о том, что исследования в сфере теории и практики оздоровительной физической культуры осуществляются с самых различных позиций. Большое значение придаётся изучению свойств нервной системы и темперамента человека, которые необходимо учитывать в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий. При этом соматотипологические характеристики занимающихся интерпретируются по-разному и являются в аспекте укрепления и сохранения здоровья дискуссионными. Недостаточно внимания уделяется формированию ценностного отношения к своему здоровью, о чём свидетельствуют низкие показатели знаний о роли движений для расширения резервных возможностей систем организма. Отсутствуют научно обоснованные и достоверные подходы к определению наиболее эффективных для укрепления здоровья объёма и интенсивности двигательной деятельности [2, 3, 7].

Большое значение для определения текущего состояния кардиореспираторной системы являются работы [1, 4, 8], которые указывают, что в процессе физкультурно-оздоровительных занятий необходимо определять индекс эффективности кровообращения и ряд других достоверных показателей.

Многочисленные показатели психофизиологической адаптации, представленные в исследованиях [6], указывают на необходимость проведения систематического контроля за организмом занимающегося.

Имеют определённый научный интерес для теории и практики оздоровительной физической культуры исследования по прогнозированию функционального состояния организма в процессе выполнения физических упражнений [5], а также сопряжённый метод физического и умственного развития [9].

Сравнительный анализ современного состояния теории и практики развития оздоровительной физической культуры свидетельствует о самых различных ещё не решённых проблемах и, в первую очередь, теоретико-методологического характера по определению единых подходов к сущности и содержанию применяемого терминологического аппарата. Требуются также научно обоснованные подходы к определению внутренних и внешних показателей физической нагрузки определённой оздоровительной направленности. Отсутствует единый достоверный педагогический контроль за срочным, кумулятивным и отставленным тренировочными эффектами оздоровительной направленности.

Всесторонний анализ современных исследований указывает на острую необходимость разработки единой системы взаимосвязанных элементов и

алгоритма дальнейшего развития теории и практики оздоровительной физической культуры студенческой молодёжи. Данное положение связано с тем, что организм человека является саморегулирующейся взаимосвязанной системой, в которой эффективность решения оздоровительных задач зависит от индивидуальных особенностей нормирования физических нагрузок аэробной, анаэробно-гликолитической, анаэробно-алактатной и смешанной направленности. Однако определение объёма физических нагрузок, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, в теории и методике оздоровительной физической культуры является дискуссионным.

Выводы. Решение данной проблемы связано с междисциплинарной интеграцией научных исследований по изучению организма в условиях выполнения физических упражнений под влиянием современной окружающей среды. Для этого необходимы комплексные исследования по разработке достоверной диагностики психофизиологических изменений в процессе мышечной деятельности. Создание специальных научных центров, оснащённых современными аппаратными устройствами, является главной стратегией дальнейшего развития теории и практики оздоровительной физической культуры.

Список использованной литературы

1. Бондин В.И., Жаброва Т.А. Адаптационные изменения кардиореспираторной системы у студентов под влиянием занятий физической культурой в различных условиях современной окружающей среды // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 52-54.
2. Герасимова А.А., Криволапчук И.А., Чернова М.Б. Способ нормирования нагрузок в занятиях по физическому воспитанию с детьми 6-7 лет: анализ зависимости «доза – эффект» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 8(138). С. 46-54.
3. Гимазов Р.М., Булатова Г.А. Нормирование физических нагрузок в тренировочном процессе на основе учета мышечной реактивности // Актуальные проблемы биохимии и биоэнергетики спорта XXI века: материалы научно-практической интернет-конференции. – М.: РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2016. С. 123-129.
4. Грицай Е.Н., Епифанова М.Г. К вопросу индивидуализации физической нагрузки студентов технического вуза на занятиях по физической культуре // Педагогический ИМИДЖ. – 2018. – № 2(39). – С. 110-116.
5. Зайцев А.А., Сазонов С.В. Автоматизированный комплекс диагностики и прогнозирования функционального состояния человеческого организма после интенсивных физических нагрузок // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов научно-практической конференции. – Шуя, 2022. – С. 196-199.

6. Московченко О.Н., Катцин О.А., Шубин Д.А., Иванова Т.С. Индивидуальнодифференцированный подход к физической нагрузке студентов на основе психофизиологической адаптации // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – №1(18).
7. Никитушкин В.Г., Алхасов Д.С. Экспериментальное обоснование индивидуального нормирования тренировочных нагрузок в восточных видах единоборств // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы конференции. – М.: ГЦОЛИФК, 2016. – С. 191-196.
8. Похачевский А.Л., Воронин Р.М., Бяловский Ю.Ю., Давыдов В.В. Динамика хронотропного индекса при физической нагрузке // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 71.
9. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1973. – 424 с.

Контактная информация: epestrikov@sfedu.ru